

## СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Ю.С. Лисюк, Т.Є. Яворська*

Відхилення у стані опорно-рухового апарату, зокрема порушення склепіння стопи, є однією із причин порушення стану здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів. В.К. Бальсевич вважає, що саме у дошкільному віці відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються основи гармонійного фізичного розвитку організму людини. Тому, на сьогоднішній день, особливої уваги заслуговує проблема профілактики плоскостопості та зміцнення склепіння стопи у дітей старшого дошкільного віку, оскільки при плоскостопості різко погіршується опорна функція ніг, змінюється положення тазу і хребта, ускладнюються рухи, змінюється хода, з'являється швидка стомлюваність ніг, біль в ступнях, пальцях, у м'язах голені, стегнах, попереку. Крім того, слід зазначити, що у більшості випадків ця патологія є набутою.

Метою статті є розкрити основні аспекти профілактики плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз спеціальної літератури дозволив встановити, що для того, щоб попередити та виправити плоскостопість у дитини необхідно зміцнювати м'язи, які підтримують склепіння стопи. Тому, важливу роль у профілактиці плоскостопості відіграють, по-перше, різні вправи, що підвищують тонус і силу м'язів, викликають захисний рефлекс, перешкоджають появі або прогресуванню плоскостопості. До них належать: згинання стоп, повороти носків усередину і розведення п'ят, ходьба на носочках та по гімнастичній палиці (мотузці, покладеній на підлозі); ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стопи, присідання на носочках та різноманітні стрибки; піднімання на носочки; прокачування м'яча стопою, захоплювання пальцями ніг предметів (кубиків, паличок тощо) на підлозі; ходьба босоніж в природних умовах. По-друге, загартування – обливання ніг прохолодною водою і розтирання стоп рушником, що сприяють поліпшенню кровопостачання та іннервації стопи. По-третє, взуття, що правильно формує та розвиває склепіння стопи дитини, має бути не тісним і не надто просторим, мати гнучку, але не тонку підошву, та ортопедичні устілки для взуття, які підтримують склепіння стопи в оптимальному положенні. По-четверте, масаж та самомасаж м'язів стопи, що призводить до збудження нервових закінчень, які несуть відповідальність за стан практично всіх внутрішніх органів. По-п'яте, фізіотерапевтичні процедури, зокрема парафіно-озокеритові аплікації та електрофорез, які покращують обмінні процеси та кровообіг в тканинах і опосередковано зміцнюють склепіння стоп. По-шосте, плавання, причому слід зауважити, що при плоскостопості корисно використати рух ногами стилем кроль, а для посилення дії на м'язи стопи – плавання кролем в ластах.

Отже, вищезазначене дозволяє зробити висновок, що загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи, загартування, коригуюча гімнастика, масаж, самомасаж, ортопедичні устілки та взуття, фізіотерапевтичні процедури, плавання – все це в комплексному використанні відіграє найважливішу роль у профілактиці плоскостопості та сприяє формуванню правильної постави в дітей дошкільного віку.